

健康成长系列



身体也健康

喜 GAN 净
欢 干 JING
HUAN



少年儿童出版社

JIANKANGCHENGZHANGXILIE • SHENTITE JIANKANG

健康成长系列——身体也健康

喜欢干净

徐达之 等编写

金 诚 绘画

庄 重 装帧

责任编辑 陆 弘 朱丽蓉 美术编辑 章观年

上海世纪出版集团	开本 787 × 1092 1/24
少年儿童出版社出版发行	印张 2
200052 上海延安西路 1538 号	2004 年 9 月第 1 版
易文网: www.ewen.cc	2004 年 9 月第 1 次印刷
全国新华书店经销	印数 1 - 11,000
上海市印刷十厂印刷	

网址: www.jcph.com

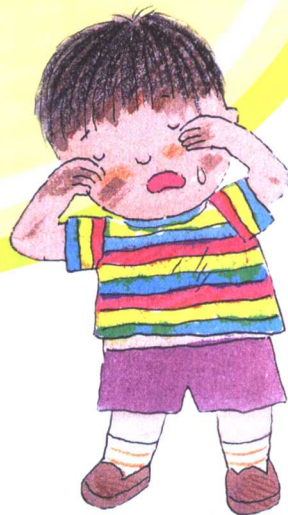
电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN7 - 5324 - 6288 - 9/G · 2555 定价: 7.00 元

健康成长系列

★ 身体也健康

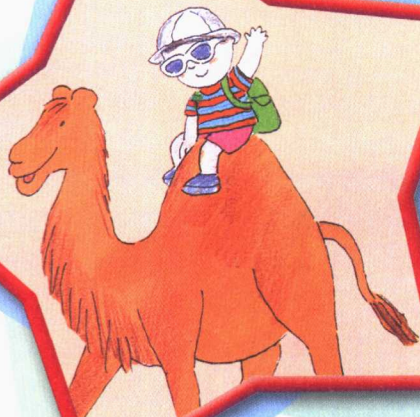
喜欢干净
Xǐ HUAN GAN JING
GAN JING



少年儿童出版社

MULU

目录



喜欢干净

4

吃什么

12

穿衣服

21

活动活动

30

保护眼睛

39



SHEN
TI
YE
JIAN
KANG

放学了，放学了，达达蹦蹦跳跳，唱着歌儿回到家。
“哎呀呀，这是达达吗？像只小泥猴嘛。”达达照一下镜子吓了一大跳，都快认不出自己了。



喜欢干净 4

达达进屋，黑黑的小手就要抓苹果，苹果摇摇手：“不要！不要！”达达要抱小猫，小猫摇摇手：“喵呜，喵呜，我不要！”



身体
也
健康



SHEN

TI

YE

JIAN

KANG

达达要跟奶奶亲一亲，奶奶吓得往后躲：
“太脏，太脏，我也不要你！”



喜欢干净

6

“呜——呜——你们干吗都不要我？”达达哭了，哗哗的泪水，就像两条黑黑的小溪；黑乎乎的小脸，就像唱戏的大花脸。达达的两只小脏手往脸上擦，哇，就像只小脏猪！

身体也健康



SHEN TI YE JIAN KANG

妈妈说：“来来来，洗洗手，洗洗脸，黑黑的小手洗干净，黑黑的小脸洗干净，哇，变干净的小男孩，多漂亮！”干干净净的达达，谁见了，都喜欢，达达多开心呀！



喜欢干净 8



现在的达达，是个爱干净的男孩。瞧，天天洗澡换衣；常常洗头理发。达达每天要刷两次牙；噢，还要经常剪指甲。达达真的变干净了。



身体也健康



SHEN
TI
YE
JIAN
KANG

你是小男孩吗？还有这些地方也要经常“打扫打扫”哦。每星期请妈妈或医生清除一次耳屎，擦干净鼻涕鼻涕，洗脸的时候，别忘了擦擦脖子。每天晚上洗洗小脚。





ZHUANJIAZHIDAO 专家指导



喜欢干净的孩子，往往也是自理能力比较强的孩子。所以，我们除了要求孩子讲个人卫生，更要帮助孩子学会简单的生活自理。比如怎么刷牙、洗脸、洗手、洗脚。为了提高孩子的学习兴趣，爸爸妈妈可以和孩子一起给橡皮动物、塑料娃娃打扫个人卫生。对不喜欢洗头、洗澡、理发、剪指甲的孩子，家长不但要告诉他个人卫生的重要性，还要有针对性地消除他对洗发水、沐浴露、刀具的惧怕心理。为了让孩子对细菌有一个直观的了解，如果有条件的话，让孩子亲眼看一看在显微镜下活动的细菌，一定会起到事半功倍的效果。



SHEN CHI ME 吃什么



小幸一出生，就咂巴咂巴嘴巴，要吃东西了。当然啦，不吃东西，小幸怎么会长大呢？这时候，吃妈妈的乳汁，是小幸最好的食物。

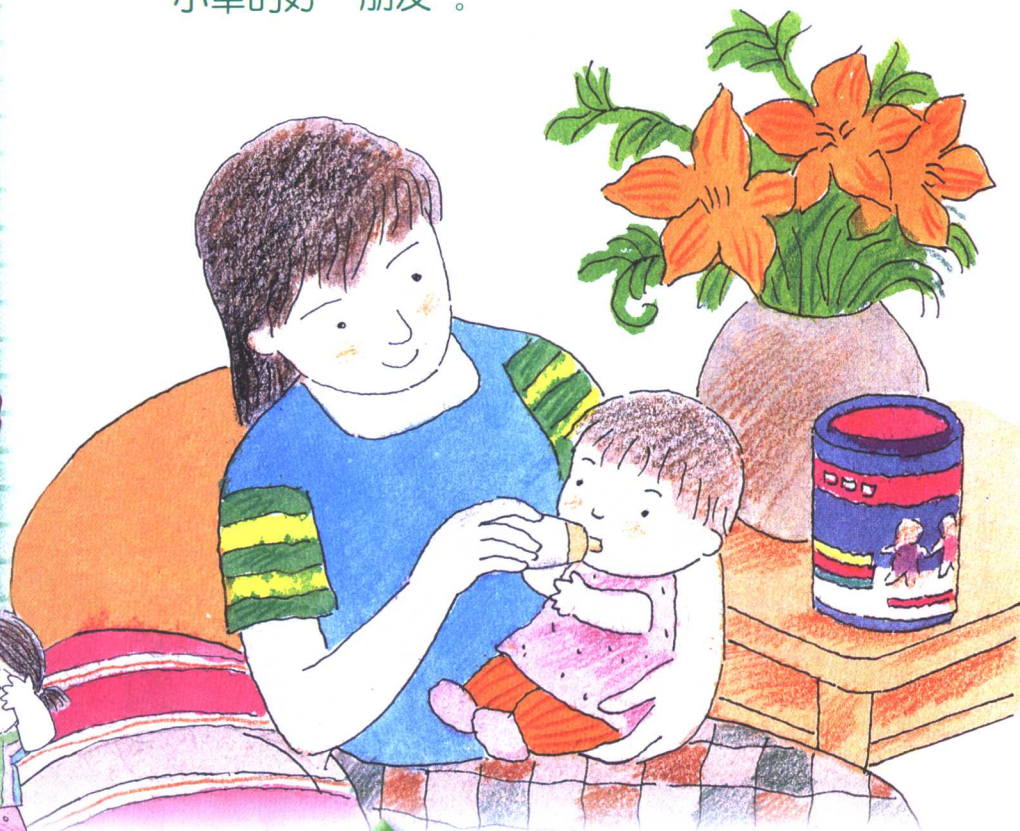


身体
也健康



SHEN
TI
YE
JIAN
KANG

哇，小幸长得真快。这时候，妈妈的乳汁喂不饱她了。瞧，牛奶、鸡蛋和饼干都是小幸的好“朋友”。



吃什么

14

瞧，小幸的牙齿都长出来了，白白的，很整齐的，多可爱。有了牙齿，就可以吃许许多多东西了。你看，这么多东西给小幸吃。苹果、西瓜、香蕉……这些水果。



身体
也健康

